

洛阳文化旅游职业学院 2025 年单独考试招生

体育学院职业技能测试方式

专业	测试方式
健身指导与管理	专项测试
运动训练	专项测试
民族传统体育	专项测试

洛阳文化旅游职业学院 2025 年单独考试招生

体育学院职业技能测试细则

根据《2025 年洛阳文化旅游职业学院单独考试招生章程》要求，结合专业人才选拔特点，本着“公平、公正、公开”的原则，现公布体育学院健身指导与管理、运动训练、民族传统体育专业职业技能测试细则，专业技能测试 400 分，具体如下。

一、测试方式

各专业均采取专项测试的方式进行，通过现场身体素质和专业技能测试，评估学生体育专业能力。三个专业测试内容均为统考两项身体素质：立定跳远和原地掷铅球（每项各 80 分），第三项为专项技术测试（240 分）。

二、测试内容与方法

(一) 身体素质测试

1. 立定跳远

考生共两次跳跃机会，每次均测量有效成绩。成绩丈量以身体着地最近点至起跳线的垂直距离为准，精确到厘米，取两次中的最优成绩作为最终成绩。

2. 原地掷铅球

考生共有两次掷球机会，每次有效掷球后均进行丈量。丈量

时，从投掷圈圆心至铅球落地最近点，量至投掷圈或抵趾板内沿的直线距离，精确到厘米，取两次最优成绩为决定成绩。

（二）专项技术测试

1. 健身指导与管理专业

（1）单杠引体向上（男）

测试要求：双手比肩略宽正握横杠，身体自然悬垂，手臂伸直。测试者用力引体向上拉至下巴与单杠上缘齐平或超过为完成一次，然后缓慢还原至开始姿态。测试中，要保持身体挺直，不得屈膝、挺腹等，向上引体时不得通过摇摆身体或借用其他附加动作，动作不符合要求时不计数。

（2）一分钟仰卧起坐（女）

测试要求：仰卧垫上，屈膝 90°，两脚平放在地板上；双手在耳边轻轻托住头或双臂抱于胸前。另一同伴压住受试者两侧踝关节处，固定下肢。受试者须连续不断的重复双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作，双肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势这个动作，持续运动 1 分钟。

2. 运动训练专业（任选其中一项）

（1）足球：20米运球过杆射门

20米运球过杆射门（20分：其中运球绕杆16分，射门4分。）

①将球在起点线上放稳，待考评员示意前方可开头。

②每名考生1次机会，40s内完成。

- ③考生运球过杆的方式和射门脚法不限。
- ④运球时漏绕或少绕标杆均按失败记录。
- ⑤绕过最终一根杆后，必须在射门限制线前完成射门。超过射门限制线的射门成果无效。



(2) 篮球：多种变向运球上篮

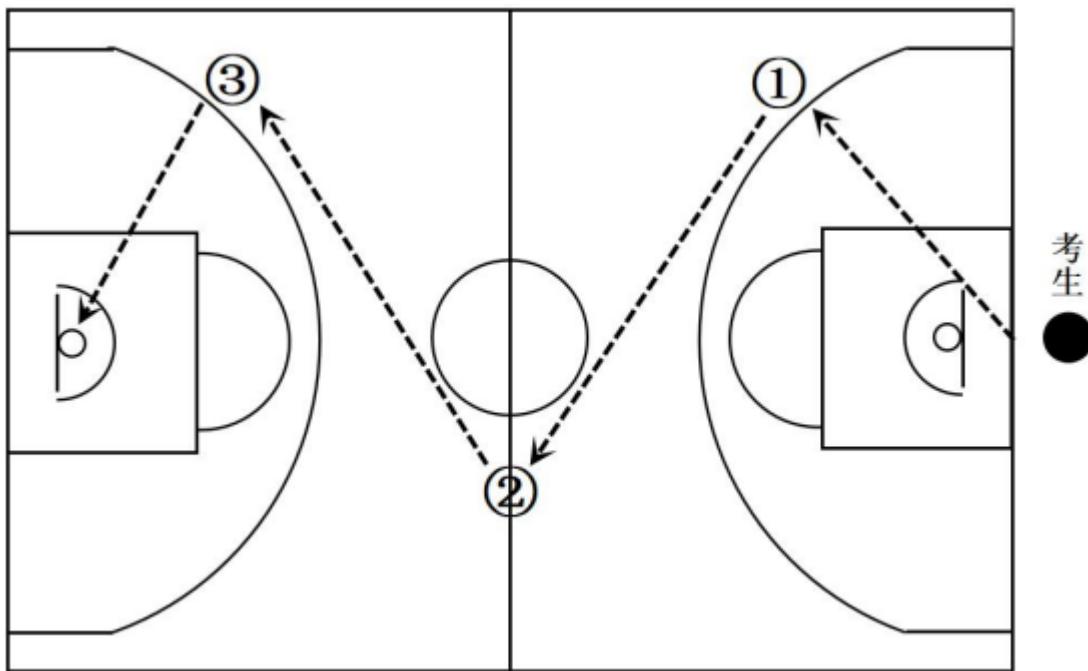
在篮球场上画 3 个半径为 50 厘米的圆圈(①、②、③)，①、③圆圈中心点到邻近端线内沿的距离为 6 米，到邻近边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。(篮球场按纵轴线划开，其中①点、③点在同一侧，②点在另一侧)

测试者在球场端线外中点处持球站立，当其身体任意部位穿过端线外的垂直面时开始计时，测试者右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①

处做左手胯下运球后左手投篮，投篮命中后（一次往返），持球冲出端线，测试者身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成时间。

测试者在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

测试者在运球进行的过程中不得违例，每次违例计时追加0.5秒；必须使用规定的手上篮，错1次，计时追加0.5秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错1次计时追加0.5秒，每人测试一次。



(3) 重竞技类专项（柔道、摔跤）

揣/徒手蹲姿背负投

3. 民族传统体育专业

拳术或器械

考试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术或器械进行测试，占 240 分。

考试要求：考生在进行考试时，应着武术比赛服装、武术鞋或运动鞋。考生身上任何部位不准佩戴配饰，女生头上只允许扎黑色头绳。

要求按照规定的时间在 8×14 米的武术场地上完成套路。

规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。

完成套路时间：40 秒至 1 分钟。

三、评分标准

(一) 身体素质测试评分标准

1. 立定跳远测试最终成绩：分值 40 分 \times 系数 2

男子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.86	40.00	2.60	29.84	2.34	19.73	2.08	9.65
2.85	39.60	2.59	29.44	2.33	19.33	2.07	9.25
2.84	39.23	2.58	29.07	2.32	18.96	2.06	8.88
2.83	38.83	2.57	28.67	2.31	18.56	2.05	8.48
2.82	38.43	2.56	28.29	2.30	18.16	2.04	8.11
2.81	38.05	2.55	27.89	2.29	17.79	2.03	7.71
2.80	37.65	2.54	27.49	2.28	17.39	2.02	7.33

2.79	37.25	2.53	27.12	2.27	17.01	2.01	6.93
2.78	36.88	2.52	26.72	2.26	16.61	2.00	6.56
2.77	36.48	2.51	26.35	2.25	16.24	1.99	6.16
2.76	36.08	2.50	25.95	2.24	15.84	1.98	5.79
2.75	35.71	2.49	25.55	2.23	15.47	1.97	5.39
2.74	35.31	2.48	25.17	2.22	15.07	1.96	5.01
2.73	34.91	2.47	24.77	2.21	14.69	1.95	4.64
2.72	34.53	2.46	24.40	2.20	14.29	1.94	4.24
2.71	34.13	2.45	24.00	2.19	13.92	1.93	3.87
2.70	33.73	2.44	23.60	2.18	13.52	1.92	3.47
2.69	33.36	2.43	23.23	2.17	13.12	1.91	3.09
2.68	32.96	2.42	22.83	2.16	12.75	1.90	2.69
2.67	32.56	2.41	22.45	2.15	12.35	1.89	2.32
2.66	32.19	2.40	22.05	2.14	11.97	1.88	1.92
2.65	31.79	2.39	21.68	2.13	11.57	1.87	1.55
2.64	31.41	2.38	21.28	2.12	11.20	1.86	1.15
2.63	31.01	2.37	20.88	2.11	10.80	1.85	0.77
2.62	30.61	2.36	20.51	2.10	10.43	1.84	0.37
2.61	30.24	2.35	20.11	2.09	10.03	1.83	0.00

女子立定跳远评分表

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.40	40.00	2.13	29.07	1.86	18.69	1.59	8.80
2.39	39.57	2.12	28.67	1.85	18.32	1.58	8.43
2.38	39.17	2.11	28.27	1.84	17.95	1.57	8.08
2.37	38.75	2.10	27.89	1.83	17.57	1.56	7.71
2.36	38.35	2.09	27.49	1.82	17.20	1.55	7.36
2.35	37.92	2.08	27.09	1.81	16.83	1.54	7.01
2.34	37.52	2.07	26.72	1.80	16.45	1.53	6.64
2.33	37.09	2.06	26.32	1.79	16.08	1.52	6.29
2.32	36.69	2.05	25.92	1.78	15.71	1.51	5.95
2.31	36.29	2.04	25.55	1.77	15.33	1.50	5.57
2.30	35.87	2.03	25.15	1.76	14.96	1.49	5.23
2.29	35.47	2.02	24.77	1.75	14.59	1.48	4.88
2.28	35.07	2.01	24.37	1.74	14.24	1.47	4.53
2.27	34.67	2.00	24.00	1.73	13.87	1.46	4.19
2.26	34.24	1.99	23.63	1.72	13.49	1.45	3.81
2.25	33.84	1.98	23.23	1.71	13.12	1.44	3.47
2.24	33.44	1.97	22.85	1.70	12.77	1.43	3.12

2.23	33.04	1.96	22.48	1.69	12.40	1.42	2.77
2.22	32.64	1.95	22.08	1.68	12.03	1.41	2.43
2.21	32.24	1.94	21.71	1.67	11.68	1.40	2.08
2.20	31.84	1.93	21.33	1.66	11.31	1.39	1.73
2.19	31.44	1.92	20.93	1.65	10.96	1.38	1.39
2.18	31.04	1.91	20.56	1.64	10.59	1.37	1.04
2.17	30.64	1.90	20.19	1.63	10.21	1.36	0.69
2.16	30.24	1.89	19.81	1.62	9.87	1.35	0.35
2.15	29.84	1.88	19.44	1.61	9.49	1.34	0.00
2.14	29.47	1.87	19.07	1.60	9.15		

2. 原地掷铅球测试最终成绩：分值 40 分 × 系数 2

男子原地推铅球评分标准

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.0	40.00	9.9	29.81	7.8	19.65	5.7	9.57
11.9	39.52	9.8	29.31	7.7	19.17	5.6	9.09
11.8	39.01	9.7	28.83	7.6	18.69	5.5	8.61
11.7	38.53	9.6	28.35	7.5	18.21	5.4	8.13
11.6	38.05	9.5	27.87	7.4	17.73	5.3	7.65
11.5	37.57	9.4	27.39	7.3	17.25	5.2	7.17
11.4	37.09	9.3	26.91	7.2	16.77	5.1	6.69
11.3	36.59	9.2	26.43	7.1	16.29	5.0	6.21
11.2	36.11	9.1	25.92	7.0	15.81	4.9	5.73
11.1	35.63	9.0	25.44	6.9	15.33	4.8	5.25
11.0	35.15	8.9	24.96	6.8	14.85	4.7	4.77
10.9	34.64	8.8	24.48	6.7	14.37	4.6	4.29
10.8	34.16	8.7	24.00	6.6	13.89	4.5	3.81
10.7	33.68	8.6	23.52	6.5	13.41	4.4	3.33
10.6	33.20	8.5	23.04	6.4	12.93	4.3	2.85
10.5	32.72	8.4	22.56	6.3	12.45	4.2	2.40
10.4	32.21	8.3	22.08	6.2	11.97	4.1	1.92
10.3	31.73	8.2	21.60	6.1	11.49	4.0	1.44
10.2	31.25	8.1	21.09	6.0	11.01	3.9	0.96
10.1	30.77	8.0	20.61	5.9	10.53	3.8	0.48
10.0	30.29	7.9	20.13	5.8	10.05		

女子原地推铅球评分标准

成绩计算单位：米

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
9.6	40.00	7.7	29.84	5.8	19.76	3.9	9.73
9.5	39.47	7.6	29.31	5.7	19.23	3.8	9.20
9.4	38.93	7.5	28.77	5.6	18.69	3.7	8.67
9.3	38.40	7.4	28.24	5.5	18.16	3.6	8.13
9.2	37.87	7.3	27.73	5.4	17.63	3.5	7.63
9.1	37.33	7.2	27.20	5.3	17.12	3.4	7.09
9.0	36.80	7.1	26.67	5.2	16.59	3.3	6.56
8.9	36.27	7.0	26.13	5.1	16.05	3.2	6.03
8.8	35.71	6.9	25.60	5.0	15.52	3.1	5.52
8.7	35.17	6.8	25.07	4.9	14.99	3.0	4.99
8.6	34.64	6.7	24.53	4.8	14.48	2.9	4.45
8.5	34.11	6.6	24.00	4.7	13.95	2.8	3.95
8.4	33.57	6.5	23.47	4.6	13.41	2.7	3.41
8.3	33.04	6.4	22.93	4.5	12.88	2.6	2.88
8.2	32.51	6.3	22.40	4.4	12.35	2.5	2.35
8.1	31.97	6.2	21.87	4.3	11.84	2.4	1.84
8.0	31.44	6.1	21.36	4.2	11.31	2.3	1.31
7.9	30.91	6.0	20.83	4.1	10.77	2.2	0.77
7.8	30.37	5.9	20.29	4.0	10.24	2.1	0.27

(二) 专项技术测试

1. 健身指导与管业专业

(1) 单杠引体向上(男)

评分标准：12分/个，20个及以上满分

(2) 一分钟仰卧起坐(女)

评分标准：4分/个，60个及以上满分。

2. 运动训练专业

(1) 足球：20米运球过杆射门

20米运球过杆射门评分表

男	女	分值	男	女	分值
12"5	14"0	13.0	10"7	12"2	16.6
12"4	13"9	13.2	10"6	12"1	16.8
12"3	13"8	13.4	10"5	12"0	17.0
12"2	13"7	13.6	10"4	11"9	17.2
12"1	13"6	13.8	10"3	11"8	17.4
12"0	13"5	14.0	10"2	11"7	17.6
11"9	13"4	14.2	10"1	11"6	17.8
11"8	13"3	14.4	10"0	11"5	18.0
11"7	13"2	14.6	9"9	11"4	18.2
11"6	13"1	14.8	9"8	11"3	18.4
11"5	13"0	15.0	9"7	11"2	18.6
11"4	12"9	15.2	9"6	11"1	18.8
11"3	12"8	15.4	9"5	11"0	19.0
11"2	12"7	15.6	9"4	10"9	19.2
11"1	12"6	15.8	9"3	10"8	19.4
11"0	12"5	16.0	9"2	10"7	19.6
10"9	12"4	16.2	9"1	10"6	19.8
10"8	12"3	16.4	9"0	10"5	20.0

专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
20米运球过杆射门	20分	×12	240分
总计			240分

(2) 篮球：多种变向运球上篮

多种变向运球上篮评分标准

成绩(秒)		分数	成绩(秒)		分数	成绩(秒)		分数
男	女		男	女		男	女	
17.00	19.00	100	20.00	22.52	67	23.40	26.60	34
17.24	19.32	97	20.30	22.84	64	23.80	27.00	31

17. 48	19. 64	94	20. 60	23. 16	61	24. 20	27. 50	28
17. 72	19. 96	91	20. 90	23. 48	58	24. 60	28. 00	25
17. 96	20. 28	88	21. 20	23. 80	55	25. 00	28. 50	22
18. 20	20. 60	85	21. 50	24. 20	52	25. 40	29. 00	19
18. 50	20. 92	82	21. 80	24. 60	49	25. 80	29. 50	16
18. 80	21. 24	79	22. 10	25. 00	46	26. 20	30. 00	13
19. 10	21. 56	76	22. 40	25. 40	43	26. 60	30. 50	10
19. 40	21. 88	73	22. 70	25. 80	40	27. 00	31. 00	7
19. 70	22. 20	70	23. 00	26. 20	37	27. 40	31. 50	4

专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
多种变向运球上篮	100分	$\times 2.4$	240分
总计			240分

(3) 重竞技类专项（柔道、摔跤）

揣/徒手蹲姿背负投男生分值表（20秒）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

揣/徒手蹲姿背负投女生分值表（20秒）

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2
次数	9	8	7	6	5	4	3	2	1

重竞技专项测试最终成绩表

测试分类	评分	系数	最终成绩汇总
揣/徒手蹲姿背负投	10 分	×24	240 分
总计			240 分

注意事项：参加重竞技专项考试的学生，需要自己准备专项服装参加测试，因个人原因未身着专项服装考试的考生，出现影响考试成绩的情况，由考生自己负责。

3. 民族传统体育专业

拳术或器械评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 1-1），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间 5 秒（含 5 秒）扣 0.1 分，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.2 分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 2 秒（含 2 秒）扣 0.1 分，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.2 分，以此类推。

最终成绩：分值 10 分 × 系数 24

表 1-1 武术套路实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10~8.6 分）	动作姿势规范、方法运用合理；技术熟练、节奏分明、协调顺畅、劲力充足；套路动作编排内容丰富，结构布局完整，能很好地突出该拳种或器械的风格特点。

良 (8.5~7.6分)	动作姿势较规范、方法运用较合理；技术较熟练、节奏处理较好、动作较熟练、劲力较充足；套路动作编排内容较丰富，结构布局较完整，该拳种或器械的风格特点较突出。
中 (7.5~6分)	动作姿势基本规范、方法运用基本合理；动作流畅性、节奏、劲力一般；套路动作编排内容一般，结构布局基本完整，该拳种或器械的风格特点一般。
差 (6分以下)	动作姿势不规范、方法运用不合理；技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足，拳种或器械风格特点不突出。